

# 食事の ヒント

## テーマ 塩分、摂り過ぎていませんか？

「日本人の食事摂取基準」が今年改訂され、食塩の目標値がより厳しい数値になっています。平成25年に調べた日本人の1日当たりの食塩摂取量は10.2gですが、目標値は男性8g、女性7gに設定され、実際の摂取量と目標値には大きな差があります。脳血管疾患、心疾患などのリスクになる高血圧を予防するためにも、食塩の摂り過ぎには注意が必要です。



回答は、  
栄養部  
西 麻希  
(にし まき)

### 食材の旨みを活かした減塩メニュー「豚肉のトマト炒め」

【材料】豚肩ロース薄切り肉70g、A（酒小さじ1/2、生姜のしぼり汁小さじ1/2、片栗粉小さじ1）、トマト1/2個、長ネギ1/4本、ごま油大さじ1/2、醤油小さじ2/3

【栄養量】エネルギー285kcal、蛋白質15.1g、炭水化物12.7g、脂質18.6g、塩分0.8g、食物繊維2.2g

#### 作り方

(1) 豚肉は食べやすく切り、Aを順に加えてもみこむ。(2) フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、斜め切りにした長ネギをさっと炒め合わせる。(3) くし切りにしたトマトを加えて火を強め、トマトの角がくずれ始めたら醤油をかける。

#### ちょっと一言

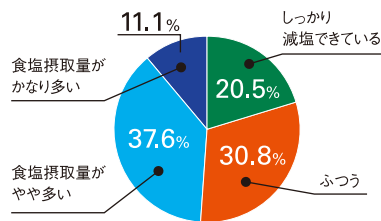
減塩の工夫として、新鮮な旬の食材を選ぶことや、自然だしの旨味を利用することがあげられます。旨味物質としては、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。今回のレシピの材料であるトマトには、グルタミン酸という旨味成分が多く含まれています。食材の旨味を上手に活用して、おいしく減塩を続けましょう。

### 徳島大学病院フォーラム2014秋



昨年12月23日、あわぎんホールで、毎年恒例の徳島大学病院フォーラムが開催されました。栄養部は、「栄養劇場」を通して減塩の啓発をしました。当日、来場された方に協力していただいたアンケートによると、「しっかり減塩できている」20.5%に対し、約50%の方が「食塩摂取量がやや多い・かなり多い」という結果になりました。

#### 【減塩チェックアンケート結果】



(回答者117人／内訳:男性39人、女性78人)